

ESS per la scuola ventuno

2020
03



Intervista Esther Jost | Responsabile della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) | CLAUDIO DULIO E LUCIA REINERT

Il gusto s'impara

Per Esther Jost, i temi "alimentazione" e "sviluppo sostenibile" sono strettamente correlati. La scuola svolge in quest'ambito un ruolo centrale, sensibilizzando i bambini e i giovani ai temi "salute" e "alimentazione" e promuovendo un comportamento alimentare appagante, equilibrato e sostenibile.

Perché ritiene fondamentale trattare il tema dell'alimentazione e della piramide alimentare in classe?

Cibi e bevande equilibrati e piacevoli fanno parte di uno stile di vita sano. Grazie ad essi, il corpo viene rifornito di energia, nutrienti vitali e sostanze protettive. Questo migliora il benessere fisico e contribuisce a prevenire le malattie. La piramide alimentare ufficiale svizzera fornisce indicazioni su come seguire un'alimentazione equilibrata. A tale proposito, è particolarmente interessante per gli insegnanti sapere che non tutte le "piramidi" che si trovano in Internet rappresentano una dieta equilibrata. In relazione alla piramide alimentare, si possono discutere anche altri temi importanti come il piacere del cibo, le culture alimentari e le tradizioni ad esse correlate, i diversi stili alimentari o gli ideali di immagine corporea e di bellezza.

Il tema dell'alimentazione ricopre un ruolo sempre più centrale nel campo della sostenibilità. Perché?

Sì, l'alimentazione svolge un ruolo chiave nell'ambito dello sviluppo sostenibile. Il comportamento alimentare e le abitudini

d'acquisto hanno un enorme impatto su ambiente, economia e società. A titolo d'esempio vorrei citare un dato tratto dal settore ambientale: il 28% dell'inquinamento ambientale causato dai consumi della popolazione svizzera è dovuto all'alimentazione! Questo corrisponde a più del doppio dell'inquinamento causato dalla mobilità. L'elevato consumo di prodotti animali e il fatto che circa un terzo degli alimenti prodotti finisca nella spazzatura hanno un impatto importante in quest'ambito.

Che ruolo svolge la scuola nell'aiutare gli allievi ad affrontare gli aspetti nutrizionali e di sostenibilità in relazione con l'alimentazione?

A mio avviso, la scuola svolge un ruolo molto importante per promuovere la salute e un comportamento consapevole. L'insegnamento offre agli allievi un'opportunità ideale di conoscere le interrelazioni tra alimentazione e le varie dimensioni dello sviluppo sostenibile. Vi è la possibilità di ricercare i retroscena e le correlazioni, di discutere di argomenti controversi in gruppo, di riflettere criticamente sul proprio comportamento e di esaminare varie opzioni d'azione.

Anche fuori dall'aula ci sono numerose opportunità per sensibilizzare gli allievi su questo tema, per esempio parlando dell'offerta di cibo al chiosco o nella mensa scolastica. Per i pranzi in mensa, esiste per esempio una guida dettagliata con utili liste di controllo per offrire una dieta ricca di sapori, equilibrata, sostenibile e appagante.



Nel contesto familiare si imparano le abitudini e le tradizioni alimentari, così come i comportamenti nutrizionali. Come può la scuola includere questi aspetti nel proprio insegnamento? Esiste un potenziale conflitto fra scuola e famiglia, per cui la scuola vuole correggere il "comportamento errato" appreso a casa?

Le abitudini alimentari sono fortemente influenzate durante l'infanzia. Nei primi anni di vita, le abitudini alimentari acquisite in famiglia e l'esempio dei genitori esercitano la massima influenza. Con l'aumentare dell'età, altre influenze acquistano importanza, come le abitudini alimentari di amici e coetanei, l'offerta di alimenti al di fuori del nucleo familiare e la pubblicità.

Un'alimentazione equilibrata può essere impostata in vari modi. Spesso non c'è un chiaro "giusto" o "sbagliato". Andrebbe oltre i compiti degli insegnanti giudicare l'alimentazione degli allievi come "giusta" o "sbagliata" e correggere i comportamenti errati. Il loro compito è piuttosto quello di sensibilizzare i bambini e i giovani al tema dell'alimentazione e agli aspetti dello sviluppo sostenibile.

Vi sono temi concreti da utilizzare per sensibilizzare più facilmente bambini e giovani?

A mio avviso, trovo particolarmente utile insegnare la materia non solo in modo teorico, ma il più spesso possibile anche con esercizi pratici ed esperimenti. Cucinando, i bambini e i giovani sono stimolati a mettere in pratica le conoscenze teoriche nella vita di tutti i giorni. Cucinare e degustare amplia anche l'orizzonte dei cibi noti e delle loro modalità di preparazione, ciò che può avere un effetto positivo sul comportamento alimentare. Dopotutto, il gusto si può imparare.

Che competenze dovrebbero acquisire gli allievi per essere sensibilizzati agli aspetti dello sviluppo sostenibile in relazione con l'alimentazione? Quali sono i vantaggi dell'approccio ESS?

In base a quanto ho capito dell'approccio ESS, si tratta di incoraggiare gli allievi a riflettere e a pensare in modo critico e creativo, allo scopo di aiutarli a trovare il proprio posto nella vita. Dovrebbero anche imparare ad essere responsabili per la società e l'ambiente.

I temi legati all'alimentazione permettono di discutere molto bene di comportamenti e valori. Diventa subito chiaro che, sebbene l'alimentazione sia una questione prettamente per-

sonale, è pur sempre correlata alla società e all'ambiente. Oltre alle conoscenze specialistiche, sono richieste anche competenze sociali e metodologiche.

Considero di centrale importanza la capacità di fare ricerca su larga scala e di interrogarsi in modo critico. Oggigiorno, questo include anche la consapevolezza che circolano molte "notizie false", soprattutto nel campo dell'alimentazione. Con il nostro materiale puntiamo a contrastare questa situazione, ossia a diffondere le "notizie vere".

Da anni la SSN si dedica sempre più al tema della sostenibilità. Cos'è emerso da questo confronto? In quali ambiti siete principalmente attivi? Come vi avvicinate ai bambini e ai giovani?

La SSN s'impegna attivamente a promuovere un'alimentazione equilibrata, piacevole e sostenibile. Ci siamo dati per compito di elaborare e pubblicare raccomandazioni pratiche basate sulle scoperte scientifiche. I nostri materiali, le nostre schede informative e i nostri suggerimenti per l'insegnamento si prestano ad essere utilizzati dagli specialisti delle varie materie e permettono di fornire informazioni professionali e sicure in classe o nell'ambito di consulenze. Le raccomandazioni e le informazioni sulla piramide alimentare svizzera e sui "FOODprints®", sviluppate in collaborazione con istituzioni del settore sanitario e ambientale, sono particolarmente adatte per tematizzare la sostenibilità.

La SSN e éducation21 pubblicano congiuntamente nuovi materiali didattici. Quali sono?

Il dossier tematico "Alimentazione" si rivolge agli insegnanti dal 1° ciclo al livello sec. II, e contiene suggerimenti per l'insegnamento dal profilo dell'ESS. Sono state inoltre sviluppate proposte d'insegnamento per il 1° e il 2° ciclo in relazione con il disco alimentare svizzero. Queste proposte contengono esercizi e schede di lavoro elaborati da un punto di vista concreto. Sono molto felice che i materiali siano stati prodotti nell'ambito di una collaborazione tra éducation21 e la SSN, e spero che molti insegnanti approfittino degli stimoli didattici forniti.



Esther Jost
Responsabile della Società Svizzera di Nutrizione (SSN)

Indice

- 1-2** **Intervista**
Esther Jost | Il gusto s'impara
-
- 4-5** **1° e 2° ciclo**
Esempio di pratica
Nella vecchia fattoria...
- 6-7** **Offerte didattiche sul tema**
-
- 8-9** **Uno sguardo sulla teoria**
L'alimentazione: un tema ideale per favorire il pensiero sistemico
-
- 10-11** **3° ciclo e postobbligatorio**
Esempio di pratica
Dal seme al piatto
- 12-13** **Offerte didattiche sul tema**
-
- 14** **Nuove offerte didattiche**
-
- 15** **Attualità**
Zucchero dolce e amaro
2020: un'occasione di riflessione
-
- 16** **A colpo d'occhio**
"Che schifo il gelato alla banana!"

Impressum

Editore éducation21, Monbijoustrasse 31, 3011 Bern | **Edizione** Numero 3 del settembre 2020 | Appare 3 volte all'anno | Il prossimo numero è previsto in febbraio 2021 | **Coordinazione** Claudio Dulio e Lucia Reinert | **Redazione** Claudio Dulio (edizione tedesca), Zélie Schaller (edizione francese), Roger Welti (edizione italiana) | **Traduzioni** Annie Schirmeister | **Fotografie** Eva Luisotto (p. 9), Pierre Gigon (p. 1, 3, 4, 5, 16), Pubblico dominio (p. 2, 15, 16), Roger Welti (p. 10, 11) | **Concetto grafico** visu' l'AG (concetto), atelierarbre.ch (rielaborazione) | **Produzione e impaginazione** Isabelle Steinhäuslin | **Stampa** Stämpfli AG | **Tiratura** 15 730 tedesco, 12 730 francese, 2070 italiano | **Abbonamento** Gratuito per tutte le persone interessate all'ESS in Svizzera. Sottoscrizione su www.education21.ch > Contatto | ventuno@education21.ch | **ventuno online** www.education21.ch/it/ventuno | Facebook, Twitter: [education21ch](https://www.facebook.com/education21ch), [#e21ch](https://twitter.com/e21ch) | **Sede per la Svizzera italiana** éducation21 | Piazza Nosetto 3 | 6500 Bellinzona | T +41 91 785 00 21 | info_it@education21.ch

éducation21 La fondazione éducation21 coordina e promuove l'educazione per uno sviluppo sostenibile (ESS) in Svizzera, in qualità di centro di competenza nazionale per le scuole obbligatorie su mandato della Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione, della Confederazione e delle istituzioni private.



Editoriale

Un menu per il futuro

La nostra alimentazione plasma il nostro corpo e la nostra terra. Questo viene confermato anche nei due proverbi seguenti: "tu sei quello che mangi" e "il mondo è ciò che l'umanità mangia!"

Le domande che si possono porre durante le lezioni sono molteplici, e le risposte complesse. L'allevamento dei bovini cambia il nostro clima? Anche il bestiame da macello può essere felice? Possiamo nutrire l'intera umanità con la sola agricoltura biologica? È possibile fare agricoltura senza utilizzare fertilizzanti artificiali e prodotti fitosanitari? Cosa significherebbe questo per le agricoltrici e gli agricoltori in Svizzera, in Spagna, in Indonesia? Che prezzo fa pagare un supermercato per le derrate alimentari prodotte in modo sostenibile? Noi consumatrici e consumatori siamo disposti a spendere più denaro per acquistare prodotti bio? La carota Demeter ha un sapore migliore? Il veganismo fa ammalare? Una dieta paleolitica nuoce al mio corpo? Ci vuole una fetta di pane con l'insalata? E come mai ho così spesso una voglia matta di pizza?

L'alimentazione è una porta per accedere ad innumerevoli temi e alle loro interrelazioni dalle molteplici sfaccettature. Come spiega Myriam Bouverat, specialista in didattica dell'educazione alimentare, nello sguardo sulla teoria: "ogni alimento può anche essere considerato come un sistema di relazioni invece di essere solo visto come una "cosa" o una sostanza".

Riconoscere e comprendere questi sistemi ed estrapolare le possibili linee d'azione: questo è un percorso ideale da seguire per raggiungere uno sviluppo sostenibile. Nel menu di questo numero del ventuno sull'alimentazione descriviamo come intraprendere questo percorso in classe e in tutta la scuola.

Myriam Bouverat (pagine 8-9) ed Esther Jost, responsabile della Società Svizzera di Nutrizione SSN (pagine 1-2) illustrano le interrelazioni fra alimentazione e sostenibilità, il ruolo svolto dall'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS) nell'ambito dell'educazione alimentare e in che modo gli allievi possono esercitare la capacità di pensare in modo interconnesso.

Infine, i reportage "Nella vecchia fattoria..." sulla fattoria didattica di Champvent VD (pagine 4-5) e "Dal seme al piatto" sullo scambio di semi e piantine di Giubiasco TI (pagine 10-11) riferiscono quanto avviene "sul campo". Mostrano che il giardinaggio e i lavori nei campi sono un'esperienza per tutti i sensi che mette i bambini e i giovani letteralmente a contatto diretto con la terra, non solo in senso stretto ma anche figurato.

La redazione del ventuno vi augura una buona lettura e sempre buon appetito!



Claudio Dulio | Redazione ventuno